DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 8.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Hygieniczne wychowanie młodzieży.

(Według art. prof. Dr. medycyny i filozofii H. Griesbacha).

Bardzo często narzekają sfery wojskowe, iż młodzież dorastająca jest pod względem fizycznego rozwoju znacznie zaniedbana, a przyczyną tego ma być szkoła. Wiele tych skarg odnosi się także do szkoły ludowej. Atoli w kołach wojskowych spotykamy również przekonanie, iż sposób zatrudniania jednorocznych ochotników i innych żołnierzy pozostawia również wiele do życzenia. Tak lekarzom, jak również pedagogom nie może być wątpliwe, że braki fizycznego wychowania w wyższych szkołach są coraz widoczniejsze a stoją one w ścisłym związku z organizacyą zakładów naukowych.

Cóż bowiem znaczą 2 godziny gimnastyki tygodniowo wobec 24—36 godzin pracy umysłowej młodzieży. Ta ilość godzin, przeznaczonych na kształcenie zdrowia fizycznego w stosunku do czasu pracy umysłowej jest urągającą wszelkim zasadom hygieny. A dzieje się niejednokrotnie, iż gimnastyka wchodzi w podziale godzin między godziny naukowe, co jest wielce nie hygieniczne.

Gimnastyka szkolna ma dwa cele: powinna nie tylko wpływać na ogólny rozwój sił i wytrwałości organów ciała, lecz również ma być środkiem łagodzącym natężenie umysłowe. Szkoła o tym drugim celu zapomina, przeocza go z braku zrozumienia konstrukcyi organizmu i najelementarniejszych jego fizyologicznych przemian. Zapomina o tem, że nie tylko czysto umysłowa praca, lecz również

praca fizyczna powoduje zmęczenie mózgu, które występują tem znaczniej, im trudniejsze są ruchy, im więcej skupienia umysłu wymagają. Bardzo często po gimnastyce umysł nie jest w stanie skoncentrować należycie uwagi na przedmiot, o który w następnej godzinie naukowej mowa. Nie jeden nauczyciel doświadczył, iż po gimnastyce uczniowie nie mogą myśleć, nie biorą udziału w nauce.

Jest to dowód, iż gimnastyka odbywająca się wśród nauki umysłowej nie jest hygieniczną.

Kwestya pomieszczania gimnastyki szkolnej wśród godzin naukowych była dotąd sporną — dziś, dzięki ścisłym badaniom, jest rzeczą pewną, że jest to szkodliwe nie tylko w szkole ale i w wojsku. Dr. Griesbach dokonał za pomocą aisthesiometrycznej metody całego szeregu badań na żołnierzach, będących w czynnej służbie i przekonał się, że natężenia przy wykonywaniu surowej komendy wojskowej, szczególnie przy strzelaniu do celu, osłabiają w wysokim stopniu siły duchowe. Osłabienie to jest prawie równe osłabieniu po kilkugodzinnej pracy szkolnej. Wskutek tego podnosi, że nieracyonalnem jest wstawianie między ćwiczenia bronią lub przed ich ukończeniem lekcyi instrukcyi słownej. Zysk z tej nauki jest co najmniej iluzoryczny.

Aby więc zachować równowagę między duchową i cielesną gimnastyką w szkole — przedewszystkiem należy zreformować plany naukowe. To co jest balastem należy usunąć zupełnie, wskutek czego zmniejszymy ilość godzin tygodniowej nauki.

Następująca tabelka przedstawia liczebny rozkład obowiązkowej nauki szkolnej w szkołach średnich Europy.

Szkoły wyższe	Najwyższa ilość tygodniowej nauki wszystkich klas	Ilość lat szkolnych	Najwyższa ilość obowiązkowych godzin w tygodniu
Nazwa kraju:			
Niemcy . . .	315	9	37
Szwecya . . .	271	9	36
Szwajcarya . .	265	8½	36
Rosya . . .	259	8	35
Dania	250	7	36
Finlandya . . .	248	8	31
Norwegia . . .	246	7	36
Bośnia . . .	242	8	30½
Serbia . . .	234	8	30
Węgry . . .	232	8	30
Austrya . . .	230	8	33

Szkoły wyższe	Najwyższa ilość tygodniowej nauki wszystkich klas	Ilość lat szkolnych	Najwyższa ilość obowiązkowych godzin w tygodniu
Nazwa kraju:			
Kroacya i Slawonia .	229	8	30
Rumunia . . .	222	8	28
Grecya . . .	217	7	35
Belgia . . .	210	7	31
Bułgarya . . .	205	7	32
Luxemburg . .	202	7	32
Italia	200	7—8	33
Portugalia . . .	189	7	28
Francya . . .	173	7	28
Turcya . . .	173	7	27
Holandya . . .	166	6	28
Anglia . . .	— *)	5—6	30½
Hiszpania . . .	108	5	27

Redukcya godzin naukowych umożliwi ograniczenie nauki tylko do pory przedpołudniowej. Ponadto, aby ochronić organizm młodzieńczy od szkód — godzina naukowa nie może trwać dłużej niż 40 minut, dla dorosłych w szkołach wyższych 45 minut.

Fizyologia i doświadczalna pedagogia udowadniają, że uczeń może uważać intenzywnie najdłużej przez 30—40 minut.

Chadwik i inni na podstawie licznych studyów określają trwanie uwagi:

w wieku od 7—10 lat na 20 minut
„ „ „ 10—12 „ „ 25 „
„ „ „ 12—14 „ „ 30 „

Ponad czterdziesto minutowy czas trwania nauki nieprzerwanej jest pod względem pedagogicznym bez wartości. Ze stanowiska lekarskiego jest ostatni wypadek nadmiernem przeciążeniem dziecięcego systemu nerwowego. 40-to minutowa nauka czyli t. zw. »godzina krótka« została już wprowadzona w gimnazyum i szkole przemysłowej w Winterthur i daje bardzo dobre rezultaty **).

W Niemczech są dążenia, by czas ten zaprowadzić wszędzie. U nas w Galicyi kwestya ta jest tem ważniejszą, zwłaszcza w szkol-

*) Nie da się ściśle oznaczyć.
**) Również w szkołach ludowych i wydziałowych m. Lwowa zredukowano godzinę naukową do 50 minut.

*

nictwie ludowem, gdyż program szkolny obejmuje 3 języki, a liczba godzin naukowych jest większą, niż w innych krajach.

W Niemczech na memoryale wniesionym do władz w sprawie 40 minut. godzinie naukowej, podpisały się wszystkie towarzystwa dla pielęgnowania zdrowia, tudzież kierownicy zakładów naukowych w liczbie około 300. Nawet wówczas gdyby materyał naukowy nie został zredukowany »godzina krótka« przyniesie większe korzyści, niż obecnie.

Nowy plan naukowy powinien mieć następujący tok lekcyjny: od godz. 8—8·40; 8·50—9·30; 9·40—10·20; 10·35—11·15; 11·25—12·5. Byłoby więc w tym wypadku 5 godzin krótkich z sumaryczną pauzą naukową 45 minutową a nauka przeciągnęłaby się zaledwie o 5 minut.

Dla starszych uczniów nauka powinna się rozpoczynać o godz. 8-mej dla młodszych zaś do 10 roku życia o $^1/_2$9 lub 9.

W niektórych szkołach męzkich rozpoczyna się w porze letniej nauka o godz. 7 rano.

Fizyologiczne badania dowiodły, że taka praktyka skraca dzieciom spoczynek nocny, a system nerwowy na tem cierpi. Uczniowie mieszkający dalej od szkoły muszą, chcąc być o 7 godz. w szkole, wstać wcześnie, około godz. 5 rano, tembardziej, jeżeli chcą jeszcze rano powtórzyć lekcye. Brak im czasu na zrobienie porządne rannej toalety; śniadanie jedzą szybko, połykają kawałkami pokarm stały przez co utrudniają sobie trawienie.

Jeżeliby się zastosowało powyższy plan naukowy wówczas przy zwykłym trybie naukowym możnaby nawet znaleść więcej czasu na fizyczne ćwiczenia młodzieży. Dla klas niższych, w których liczba przedmiotów naukowych jest mała — możnaby poświęcić tygodniowo 20—26 godzin krótkich na naukę — ostatnią zaś godzinę od 11·25 do 12·5 ewentualnie od 10·35 do 12·5 poświęcić codziennie gimnastycznym ćwiczeniom i grom.

W klasach wyższych możnaby najmniej w 4 dniach tygodniowo zużytkować na to czas od 11·25 do 12·5 względnie, jeżeli na to pozwalają stosunki w 1 lub 2 dniach czas do 12·55 g. W ten sposób weszłyby ćwiczenia cielesne na koniec nauki szkolnej — co uważać należy za wielce wskazane, wielce zdrowotne.

Tygodniowo siedziałaby młodzież w izbie szkolnej w najgorszym razie 17 godzin 20 min. a pobyt ogólny w szkole wynosiłby 26 godz. 10 min., podczas gdy dotychczas siedzi młodzież w ławce 31 do 32 godz. a pobyt w szkole trwa do 37 godzin.

Prócz tego należałoby dla ćwiczeń fizycznych poświęcić jeszcze jedno obowiązkowe popołudnie dla gier i zabaw.

Naturalnie, że dla takiej reformy należałoby wykształcić odpowiednie siły nauczycielskie, jak również postarać się o większą ilość sal gimnastycznych i boisk do gier. Sale gimnastyczne możnaby budować ponad salą szkolną na piętrach, zaś gdy boisko szkolne

nie wystarcza należałoby prowadzić młodzież na publiczne place i tam je zabawiać grami.

W ogólności należy dbać o to, by młodzież wychowywać fizycznie nie tylko gimnastyką, lecz prowadzić ją do lasu, na łąkę, uczyć pływania i wiosłowania, zachęcać do ślizgawki i nart.

Ze względów fizyologicznych głównym obowiązkiem szkoły jest dbać o wykształcenie ciała. Gry są punktem wyjścia dla fizycznego ruchu, albowiem w nich uwidacznia się przedewszystkiem zaspokojenie wrodzonego popędu do ruchu. Podczas gry pozostaje młodzież wolną od przymusu, wkładając w nią całą swą duszę. Jakkolwiek gry ruchowe wywołują również zmęczenie, nie jest ono jednak tak znaczne i ujemne jak przy gimnastyce, przy której dbać się musi o karność i porządek.

Przez bogactwo ruchu, który ma dziatwa przy grach i sportach podnosi się nie tylko rozwój fizyczny, lecz wzrasta również siła i wytrwałość duchowych zdolności, inteligencyi i woli, a w tem właściwie leży skuteczny środek przeciw duchowej i cielesnej degeneracyi.

Kończąc te uwagi o konieczności zreformowania planów naukowych w szkołach zastosowaniem ich do wymogów hygieny — dodaje autor jedną jeszcze uwagę. Dzisiejszy stan młodzieży szkolnej jest zatrważający. Widać to ze stosunku niezdolnych do wojska. Pruski generalny lekarz sztabowy Werner wykazał, że między uprawnionymi do jednorocznej służby wojskowej jest 20% więcej krótkowidzów, niż u innych poborowych. Dowodzi dalej, iż między jednoroczniakami, którzy służą przy wojsku, jeszcze 30% widzi słabo, co sprawdził przy strzelaniu do celu i obserwacyi terenów. Bawarski lekarz wojskowy Dr. von Vogel podaje, że z uprawnionych do jednorocznej służby jest 60—70% niezdolnych do wojska.

U nas pod tym względem stan jest zapewne o wiele fatalniejszym, gdyż nie mamy w szkołach średnich tak wysoko rozwiniętego wychowania cielesnego — jaki mają Niemcy. *J. Korn.*

Gimnastyka popisowa.

Ćwiczenia maczugą dwojakiem.

(Dokończenie).

IV. ćwiczenie.

a)

Lewe ramię	Prawe ramię.
1. ½ koła przyręcznego (nawrotnie) + ram. w bok;	1. ½ koła przyręcznego (nawrotnie);

2. $^1/_2$ koła w dół, ram. ugięte przed tułowiem, maczuga poz.;
3. $^1/_2$ koła przyręcznego w górę (wolny koniec pada na przedramię) Fig. 5;

2. $^1/_2$ koła w dół za tułów;
3. $^1/_2$ koła przyręcznego w górę (wolny koniec pada na przedramię) Fig. 5;



Fig. 5.

4. $^1/_2$ koła przyręcznego (nawrotnie);
5. $^1/_2$ koła nawrotnego do położenia w bok:
6. jak pr. ram. pod 2;
7. „ „ „ „ 3;
8. „ „ „ „ 4.

4. $^1/_2$ koła przyręcznego (nawrotnie);
5. $^1/_2$ koła nawrotnego do położenia w bok;
6. jak lewem ram. pod 2;
7. „ „ „ „ 3;
8. „ „ „ „ 4.

b)



Fig. 6.

1. $^1/_2$ koła w dół do poł. ram. w bok;
2. $^3/_4$ koła w dół do poł. ram. w górę;
3. małe koło za głową na zewnątrz;
4. małe koło do środka przed głową + ram. w górę (Fig. 6.);

5—6. $^1/_2$ koła na zewn. do położ. w dół — $^1/_2$ koła przyręcznego (koniec wolny maczugi podnieść i uderzyć nim w przedramię) potem opuścić — $^1/_2$ koła (ze skrzyżowaniem maczug) do środka w górę;

7. małe koło za głową na zewnątrz;
8. małe koło do środka przed głową + ramiona w górę.

c)

1. $^1/_4$ koła do położania w bok łącznie koło przyręczne w dół za ramionami;
2. koło przyręczne w dół przed ram.;



Fig 7.

3. koło przyręczne w dół za ram.;
4. koło przyręczne w dół przed ram.;
5. $^{1}/_{4}$ koła do położenia w dół, łącznie koło przyręczne w dole przed ciałem (Fig. 7.);
6. ślimaczym zamachem ram. w bok, łącznie koło przyręczne w dół za ramionami;
7. koło przyręczne w dół za ram.;
8. koło przyręczne w dół przed ram.

d)

1. $^{3}/_{8}$ koła do położenia w dół do środka, ram. i maczugi skrzyżnie;
2. koło przyręczne do środka do poł. w dół;
3. $^{1}/_{2}$ koła do środka do położenia w górę;
4. małe koło za głową na zewnątrz;
5. małe koło przed głową do środka;
6. koło do środka do położenia w dół;
7. koło przyręczne do środka;
8. $^{1}/_{4}$ koła do poł. w bok.

V. ćwiczenie.

a)

Oboma ramionami.

1. koło przyręczne za ramieniem do środka + maczuga przednim końcem na przedramię;
2. ślimak do środka do położenia w bok;
3. koło przyręczne za ram. do środka;
4. koło przyręczne przed ram. do środka;
5., 6., 7., 8., jak pod 1., 2., 3., 4.

b)

Lewe ramię.	Prawe ramię.
1. koło przyręczne jak 3 *a* ćwicz. V.	1. $^{1}/_{2}$ koło w dół do położenia ram. wprzód do środka;
2. $^{3}/_{4}$ koła na zewnątrz do poł. w górę;	2. $^{3}/_{4}$ koła do środka do poł. ram. w górę;
3—6. koło na zewnątrz za głową, z ugięciem przedramienia (do poł. w górę);	3—6. koło do środka do położenia ram. w górę;
7—8. jak 5—6 *b* IV. ćwicz. do poł. ram. w bok.	7—8. $^{1}/_{2}$ koła do środka (do poł. w dół), koło przyręczne do środka (do poł. w dół) + zamach do poł. ram. w bok w pr.

c)

Lewe ramię.

1. $^3/_4$ koła do środka (do położenia w górę);

2—6. dalsze koła do środka (do poł. w górę);

7—8. jak 7—8 *b* pr. ram. do poł. w bok w lewo + $^1/_4$ obrót w lewo.

Prawe ramię.

1. $^3/_4$ koła na zewnątrz (do poł. ram. w górę);

2—6. koło przyręczne na wewnątrz, jak pod 3—6 *b* l. ręką;

7—8. jak pod 7—8 *b* lewem ram. do poł. w bok na l. czyli do środka wprzód + $^1/_4$ obr. w l.

d)

Oboma ramionami.

1. koło przyręczne do środka za ramieniem;
2. koło przyręczne do środka przed ramieniem;
3. koło przyręczne do środka za ramieniem;
4. koło przyręczne do środka przed ramieniem;
5. $^1/_2$ koła w dół do poł. ram. wprzód w prawo + $^1/_4$ obrót w prawo;

6., 7., 8. jak 1., 2., 3.

Ćwiczenia kosą.

Napisał B. Wydląka.

(Dokończenie).

Objaśnienia do ćwiczeń.

Obraz IV.

ad 1). Silny rzut kosą, w dół w lewo nieco na zewnatrz, pr. r. na wysokości barku ugięta, l. r. wyprężone w dół nieco do środka, l. n. uginamy pr. n. prostujemy podając ciało (ciążąc na broń przeciwnika) ku przodowi.

ad 2). Opuszczając pr. r. w prawo w dół a wznosząc l. r. w pion do środka ponad głową, tak że kosa znajdzie się pionowo po prawej stronie, tworząc zasłonę pionową w prawo wewnątrz, równocześnie prostujemy l. n. a uginając pr. n. w kolanie, wychylamy nieco tułów wstecz.

ad 3). Nagłym ruchem opuszczamy kosę w dół wykonując równocześnie $^1/_2$ obrotu na piętach w prawo tak, iż kosa znajdzie się z lewej strony wstecz l. r. podane wstecz pr. r. ugięte w łokciu na wysokości piersi (postawa wykroczna w prawo).

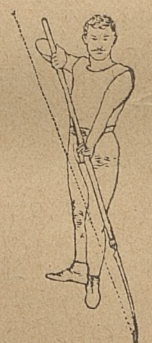
ad 4). Sunem l. r. ku prawej po kosisku podnosimy kosę wprzód, podczas gdy pr. r. się prostuje, kosa łukiem dołem wprzód, tnie wśród z równoczesnym wypadem l. n. wprzód.

ad 5). Przysiad (nogi w pozycyi niezmienionej); pr. r. ściąga kosę w dół, podczas gdy l. r. sunie po kosisku na wysokość głowy oba r. wspierają kosę o postawę końcem kosiska tuż obok prawej stopy od wewnątrz; położenie kosy pionowe, ram. ugięte.

ad 6). Powstań; pr. n. prostuj, l. n. ugnij w kolanie a pochylając się wprzód i zwracając tułów nieco w lewo pchnij równocześnie wśród, w lewo. Ram. wyprężone.

ad 7). Prostuj się wykonując 1/4 obrotu w prawo na piętach, równocześnie zatocz młyniec w prawo ponad głową a wypadając l. n. wprzód wykonaj cięcie w łęk.

ad 8). Nawrót do postawy szermierczej a w ostatniej figurze tego obrazu przy nawrocie do pierwotnego ustawienia, przybierz postawę zasadną »kosa do nogi«.



1. Odtrąć w dół zewnątrz, pochyl się wprzód uginając lewe kolano.



2. Zasłona pionowa wewn. (w prawo) pochyl się wstecz uginając prawą a prostując lewą nogę.



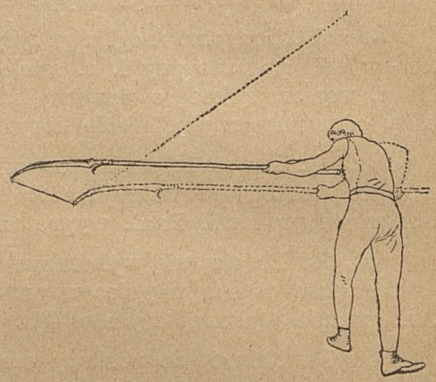
3. Kosa w dół, pół obrotu w prawo, l. ręka wstecz, prawa ugięta przed sobą, lewa noga w zakroku.



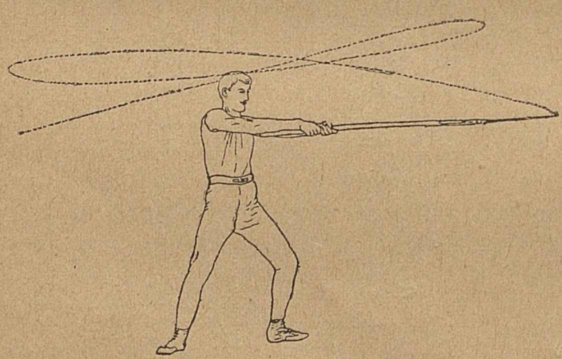
4. Cięcie wewn., wypad lewą n. wprzód, ram. wyprężone.



5. Przysiad, kosa pionowo, tylec drzewca obok prawej stopy od wewnątrz.



6. Powstań, prawą nogę prostuj, lewą ugnij w kolanie, skłoń się wprzód, a zwracając tułów nieco w lewo, pchnij w lewo.



7. Młyniec poziomy w prawo ponad głową, ćwierć obrotu w prawo, wypad lewą nogą wprzód, krój wśród.

8. Wróć do postawy szermierczej a potem zasadnej. Kosa do nogi

Ćwiczenia toporkami
wraz z tańcem górali tatrzańskich

opisał i ułożył
Szczęsny Połomski
naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

(Dokończenie).

Toporek składa się z dwóch części:

a) z właściwego toporka;

b) ze styliska.

Toporek dzieli się znów na dwie części ze względu na sposób używania go t. j. na ostrze i obuszek.

Stylisko, z drzewa jasionowego łupanego wzdłuż słojów, ma część grubszą, na którą jest toporek nasadzony i cieńszą karbowaną, za którą się je trzyma podczas ciosów.

Przy nasadzie są na stylisku ostre kanty widoczne, które w miarę oddalenia od obuszka znikają tak, że przy końcu ma stylisko przekrój owalny. Aby toperek lepiej się trzymał na nasadzie wbija się do styliska żelazny klin w kształcie litery **S.**

Toporek winien mieć wszystkie krawędzie zaokrąglone, aby nie gniótł i nie kaleczył ręki przy mustrze.

Blaszka mosiężna z mosiężnemi kółeczkami przymocowana za pomocą śróbek do górnej płaszczyzny styliska służy tylko jako ozdoba wydając dźwięk podczas ruchów toporkiem. Na czole toporka powinna być wyryte imię gniazda, do którego toporek należy.

Waga toporka ma wynosić nie więcej jak 700—800 gramów. (Toporek do ćwiczeń może wykonać według podanego rysunku każdy kowal lub ślusarz).

Musztra toporkiem.

Na rozkaz:

1. T o p o r e k u j ą ć! bierze się toporek do prawej ręki, ostrze zwrócone do przodu, stylisko przylega do prawej nogi w kierunku pionowym do ziemi.

2. D o n o g i b r o ń! z pozycyi pod 1.: I. skręć w ręce toporek, stylisko przychodzi poziomo w poprzek ciała, II. dochwyć lewą ręką toporek w połowie styliska nachwytem i skręć ostrze górą w lewo, koniec karbowany styliska przychodzi w prawo, III. dochwyć prawą ręką toporek za karbowany koniec styliska i opuść w dół do nogi.

3. Do pochodu broń! z pozycyi pod 2.: podnieś toporek w poprzek ciała, ostrzem w dół, II. dochwyć lewą ręką w środku styliska podchwytem i skręć ostrze górą w prawo, III. dochwyć prawą ręką i przybierz pozycyę opisaną pod 1.

4. Toporek przodem (bokiem) w pion! z pozycyi pod 2., podnieś toporek wyprostowanem ramieniem w pion, ostrze z wrócone do przodu.

5. Na ramię broń! z pozycyi pod 4. ugnij ramię w łokciu i złóż toporek połową styliska na barku ostrze zwrócone do góry.

6. Na ramię broń! z pozycyi pod 2.: I. podnicś wyprostowanem ramieniem toporek w pion, II. i złóż go na ramię jak pod 5. stylisko równolegle do ziemi.

7. Oburącz na ramię broń! z pozycyi pod 4.: jak pod 5., II. dochwyć lewą (prawą).

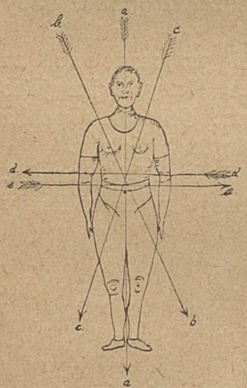
8. Oburącz na ramię broń! z pozycyi pod 2.: I. i II. jak pod 6, III. dochwyć lewą (prawą).

9. Do nogi broń! z pozycyi pod 6. i 7.: I. toporek w pion (7 lewą opuść), II. przodem opuść.

10. Do pochodu broń! z pozycyi pod 6. i 7. najpierw jak pod 9, a potem jak pod 3.

11. Toporek w pion! z pozycyi pod 1. lub 3. najpierw do nogi broń jak pod 2., a potem jak pod 4.

12. Toporek w pion! z pozycyi 6. i 7. (7 lewe ramię opuść) ramię prostuj w pion potem jako pod 4.



Ciosy.

Ciosy wykonuje się prawą lub lewą ręką, albo obiema rękami.

Kierunek ciosów przedstawiony jest na rycinie.

Ciosy jednorącz:

a—a cios w pion,
b—b „ w prawy bark,
c—c „ w lewy bark,
d—d „ w brzuch w lewo,
e—e „ w brzuch w prawo.

Ciosy oburącz:

a—a cios w pion,
b—b „ w prawy bark,
c—c „ w lewy bark.
Cios jednorącz w ziemię.
Cios oburącz w ziemię.

Inne możliwe ciosy toporkiem są mniej wydatne. Ciosy te można wykonywać w postawie zasadnej, rozkrocznej, wykrocznej, wypadnej, kucznej i w klęczce.

Przekładnia.

Toporek przedkłada się z jednej ręki do drugiej: przed sobą, nad głową, za sobą, popod prawą (lewą) nogą od zewnątrz do środka i od środka na zewnątrz i z pozycyi: »Oburącz na ramię broń!«

Młyniec.

Toporek podrzuca się nieco w górę, a puszczając toporek z ręki, trąca się stylisko mocno w dół okos, przez co nadaje się toporkowi ruch wirowy około osi poziomej a kiedy stylisko opisawszy koło w powietrzu wraca w pierwotne położenie chwyta się go w rękę.

Młyniec można puszczać także z prawej do lewej ręki z jednym lub dwoma obrotami w powietrzu.

Rzut toporkiem w dal do celu.

Do rzutu toporkiem używa się toporka wagi wraz z styliskiem 1 *kg*. Długość styliska 45 *cm*. Toporek ten jest większy i cięższy niż do ćwiczeń.

Przy rzucie toporkiem w dal do celu rozchodzi się: 1. aby dorzucić do celu, 2. aby trafić w cel, 3. aby toporek dosięgnąwszy celu wbił się w niego. Za cel używa się deski z miękkiego drzewa szerokiej na 70 *cm* a wysokiej na 24 *cm*, stojącej pionowo na szerokiej podstawie.

Opis rzutu. I. ramię ugięte w łokciu, toporek za sobą, ostrze w górę, prawą nogą zakrok.

II. ramię prostuj silnie w łokciu, wypad prawą nogą, kiedy ręka przyjdzie w położenie w pion skos, puść toporek z ręki nadawszy mu poderwaniem styliska ku górze ruch wirowy. Toporek obraca się w powietrzu, około osi poziomej ostrzem wprzód (odwrotnie jak przy młyńcu) a napotkawszy przeszkodę, kiedy jest mniej więcej w tej pozycyi jak w chwili opuszczania ręki, wbija się w nią.

Na bliższą metę wykonywać ma toporek jeden obrót, na dalczą dwa lub trzy obroty.

Ćwiczenia w rzucaniu zaczynać od jak najbllższej mety (6 *m*) w miarę nabierania wprawy oddalać się od celu.

Wbicie toporka do celu z odległości 20 *m* z jednym lub dwoma obrotami, uważa się za dobry rzut.

Tańce.

Kilka kroków tańcu góralskiego nadających się do ćwiczeń toporkami.

Taniec zwykły.

1. Prawa, lewa, prawa, lewa noga w bok; lewa, prawa, lewa, prawa noga w bok; przyczem posuwaj się wprzód, robiąc na palcach bardzo małe kroki.

Taniec boczkiem.

2. Podskakuj na prawej (lewej) nodze i uderzaj w powietrzu obcasem w obcas, posuwaj się bokiem w lewo (prawo).

Krzesany przodem.

3. Podskakuj na prawej dwa razy, na lewej dwa razy, nogi stawiaj skrzyżnie przed sobą, posuwaj się wprzód.

Krzesany tyłem.

4. Jak krzesany przodem tylko nogi stawiaj skrzyżnie za sobą, posuwaj się wstecz.

5. Podskokiem mały rozkrok, podskokiem zeskok w miejscu, lub posuwaj się wprzód lub wstecz.

Hajduka.

6. Przysiad, powstań, lewa skrzyżnie do środka, ugiąć trochę w kolanie, przysiad, powstań, prawa skrzyżnie ugięta w kolanie, posuwaj się wprzód.

Zbójnickiego.

7. Obunóż podskakuj wysoko w górę, rękami uderżaj w locie w stopy za sobą; posuwaj się wprzód.

Tudora.

8. Obie nogi na palcach, uderzaj raz prawą piętą dwa razy w piętę lewą, drugi raz znów lewą piętą dwą razy w piętę prawej nogi i posuwaj się wstecz.

Harmonia ciała, duszy i umysłu.

Gdziekolwiek rzucimy okiem, widzimy wszędzie sprzeczność interesów, która w swej najostrzejszej formie prowadzi do wzajemnego wydzierania sobie wszystkiego co dla nas jest najdroższem. Walka o interesy na szerszą skalę odgrywa się między poszczególnemi społeczeństwami — przybierając o tyle ostrzejszą formę, o ile te społeczeństwa liczyć mogą na silne organizacye społeczne czy polityczne.

Walka śmiała stała się warunkiem życia tak poszczególnych jednostek jak i całych plemion. Czy ona jest dobrą? Ze stanowiska etyki potępia się walkę wszelką, jeżeli się posługuje środkami niezgodymi z zasadami ogólnie przyjętemi za dobre. Nie da się jednak zaprzeczyć, że walka wszelka ma także i swe dodatnie strony, jakkolwiek pociąga nieraz wielkie ofiary.

Rzućmy okiem na rozwój ludzkości wogóle, a specyalnie naszej rasy białej.

Rasa ta, jak wiadomo z dziejów stoczyła formalną walkę z samą przyrodą. Działo się to w epoce lodowej. Zwierzęta tej epoki silniejsze o wiele pod względem budowy organizmu od człowieka, nie potrafiły zachować w znacznej części swego bytu, uległy wobec strasznego kataklizmu. Ludzkość jednak, dzisiejsza rasa biała, dzięki swej inteligencyi odniosła zwycięstwo. Przetrwała tę epokę mimo swej nagości ciała — stała się odporną na wszystko i siłą swego ducha rozpostarła swe panowanie na całej kuli ziemskiej, podbijając i tępiąc (jak w Ameryce) inne rasy mniej odporne. Ale nie tylko rasy, ludy i stronnictwa żyją w ustawicznej walce ze sobą, człowiek sam jest istotą, w której pojedyncze organy staczają ze sobą walkę, tylko inteligencya człowieka może tę walkę ułagodzić o tyle, by wskutek niej całość organizmu nie ucierpiała. Utrzymanie harmonii między poszczególnemi częściami istoty człowieka stanowi warunek prawdziwego życia.

Jak wiadomo istotę ludzką tworzą: ciało, dusza (zjawiska uczuć) i umysł.

Bez jednej z tych części nie można sobie wyobrazić człowieka jako takiego. Nie jest człowiekiem istota ludzka o silnie rozwiniętych muskułach i kościach, a pozbawiona uczuć i inteligencyi ducha. Nie jest nim także jednostka o słabym organizmie, a natomiast nadzwyczajnie rozwiniętych zdolnościach umysłowych. Istota taka może tworzyć idee nowe — będą to jednak utwory bujnej wyobraźni nie dające się urzeczywistnić, bo ich twórca nie liczył się z siłami człowieka. Człowiek wreszcie, który żyjąc tylko uczuciem, zapomniał o ciele i umyśle, nie jest człowiekiem z tego świata, bo nie podoła tej walce fizycznej i umysłowej, która jest życiem istotnem dzisiejszej ludzkości.

Równomiernie rozwinięte te trzy powyżej wymienione składniki istoty ludzkiej stanowią dopiero ideał człowieka i jego życia.

Osiągnięcie tego ideału nie jest rzeczą łatwą, ponieważ już sama dziedziczność gra tu pierwszorzędną rolę. Według nieubłaganych praw przyrody, dzieci otrzymają te same własności, które mieli rodzice. Dzieci rodziców zdrowych będą zdrowe, chorych chore. Można jednak postawić regułę, iż człowiek uzdolniony umysłowo ma więcej warunków racyonalnego rozwoju całej swej istoty, ponieważ przez ćwiczenia fizyczne racyonalnie stosowane może rozwinąć swe ciało, aniżeli tępy, który nie potrafi racyonalnie ciała pielęgnować. (Dok. nast.).

Kronika.

Austryacki Związek turnerski przedłożył c. k. Ministerstwu oświaty memoryał, w tórym żąda: 1. wprowadzenia do szkół ludowych 3 godz. gimnastyki w tygodniu, 2. wprowadzenia obowiązko-

wej gimnastyki do szkół żeńskich, 3. wprowadzenia obowiązkowych gier popołudniowych, 4. hygieny szkolnej, 5. podwyższenia godzin gimnastyki w seminaryach, 6. wprowadzenia 6-miesięcznych kursów gimnast. celem kształcenia nauczycieli gimnastyki, zamiast dotychczasowych 2 letnich kursów uniwersyteckich, 7. założenia osobnego instytutu celem kształcenia nauczycieli gimnastyki, 8. ustanowienia osobnych inspektorów do gimnastyki.

Żądania te, powtarzane od kilkadziesiątek lat, znajdą prawdopodobnie teraz posłuch, albowiem obecny P. Minister oświaty, Marchet, swoimi reformatorskimi i postępowymi czynami, daje w tym kierunku wszelką gwarancyę.

Program Tow. zabaw ruchowych we Lwowie. Wrzesień. 6. Bieg płaski na 2 mile ang.; rzut oszczepem; rzut dyskiem.

13. Początek zawodów kwalifikacyjnych do »krajowych zawodów w piłce nożnej« o wędrowną nagrodę.

20. i dni następnych Turniej tennisowy.

27. Rozstrzygające zawody w piłce nożnej.

29. Marsz (biegiem i chodem) 25 *km*.

Październik. 4. Doroczny bieg z przeszkodami (Steeplechase) na 2 mile ang. i Bieg rozstawny na 1 milę ang.

11. Uroczyste otwarcie boiska i wielkie zawody footballowe polsko-czeskie względnie polsko-węgierskie.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.